Reloj GPS con pulsómetro

Modo de empleo

Edición 04/2012

Contenido

1 Área de utilización 4
2 Seguridad y mantenimiento 5
2.1 Instrucciones de seguridad 5
2.2 Reparaciones 6
2.3 Estanquicidad al agua 6
2.4 Trepidaciones y vibraciones 7
2.5 Compatibilidad electromagnética 7
2.6 Temperatura del medio ambiente 7
2.7 Funcionamiento de pilas 8
2.8 Eliminación 9
2.9 Mantenimiento 10
2.10 Limpieza y cuidado 10
2.11 Indicaciones sobre el modo de empleo 10
3 Volumen de entrega y botónes funcionales 11
3.1 Volumen de entrega 11
3.2 Botónes funcionales 12
4 Puesta en marcha 13
4.1 Carga de acumuladores del reloj GPS 13
4.2 Cinta de pecho 14
5 Informaciones generales sobre la recepción GPS 15
6 Modos del reloj GPS 16
6.1 Modo de configuración 17
6.1.1 Configuraciones del utilizador 20
6.1.2 Configuraciones de sistema 21
6.1.3 Programación estado memoria 22
6.2 Modo hora 23
6.2.1 Hora y fecha 24
6.2.2 Vista nivel acumulador 25
6.2.3 Cronómetro 26
6.2.4 Alarma 27
6.2.5 Segunda hora (Dual Time) 28
6.3 Modo GPS-Workout 28
6.3.1 Medir la frecuencia cardiaca 29
6.3.2 Perfiles y datos de entrenamiento 32
6.3.3 Entrenamiento 34

6.3.4 Después de entrenar 39
6.4 Modo GPS - Navegación 41
6.4.1 Monitor de navegación 41
6.4.2 Ir a pantalla 46
6.5 Modo de brújula 47
6.5.1 Calibración de la brújula 48
6.5.2 Indicación declinaciones 49
7 El uso económico 50
8 Luz de la pantalla 50
9 Carga de la batería, o cambio de la batería 51
9.1 Carga de la batería del reloj GPS 51
9.2 Cambio de la batería de la cinta de pecho 52
10 Descarga de datos 52
10.1 Descarga de archivos de instalación 52
10.2 Instalación runtastic Connect 52
10.3 Instalación del driver para el cable USB 53
10.4 Inicio runtastic Connect 53
11 Datos técnicos 55
12 Declaración de conformidad 56
13 FAQ/Solución de problemas 57
14 Garantía 60

1 Área de utilización

El reloj GPS RUNGPS1 dispone de un sistema de navegación. Por el uso de la red de satélites, que rodean la tierra, se puede establecer la posición del utilizador. Lo que es posible en todo momento y en toda tierra.

- El reloj está asignado al uso como sistema de establecer la posición.
- El reloj GPS sirve sobretodo para medir la distancia, la velocidad y para navegación por medio de la red americana de satélites y se adecua sobretodo a los tipos de deporte como por ejemplo la carrera, anda en bicicleta viajes, navegación, ski, etc.
- El reloj GPS no se puede utilizar para aplicaciones solicitantes como paracaidismo, parapente o vuelo planeado.
- El reloj GPS está concebido en fines privados pero no profesionales.

El reloj GPS puede ser utilizado también como dispositivo de entrenamiento para medir e indicar su frecuencia cardiaca. El reloj GPS no es un dispositivo médico.

No se permite otro uso que los de este modo de empleo, lo que puede conllevar a alteraciones o lesiones. No ofrecemos garantías para los daños provocados del uso inadecuado. Puedan encontrar otras indicaciones y explicaciones en el modo de empleo.
Todos los datos sólo son valores nominales. Nos reservamos el derecho a modificaciones técnicas.

2 Seguridad y mantenimiento

2.1 Instrucciones de seguridad

Lean el capítulo y sigan todas las instrucciones enunciadas para garantizar un bueno funcionamiento y una existencia larga de su reloj GPS.

Guarden el envase y el modo de empleo al efecto de entregarlos al nuevo propietario, en caso en transmisión del reloj GPS.

- Por razones de seguridad, no operen el reloj GPS mientras que conduzcan un vehículo. Dejen a un viajero a configurarlo. Es peligroso desviar la vista del camino lo que puede conducir al accidente donde sean herido, si mismo u otras personas.
- Nunca abran el casco del reloj GPS o de la cinta, no contiene piezas que necesitan mantenimiento (exceptuando el abre del compartimente de pilas de la cinta para cambiar la pila, véanse el punto 9.2 “Cambio de pilas de la cinta”.
- No depositen objetos sobre el reloj GPS y no presionen la pantalla. Sino la pantalla se puede quebrar.
- La pantalla no debe entrar en contacto con objetos agudos, para que se eviten los deterioros.
- El uso de este producto depende, como en muchos otros objetos, de los satélites, que se operan por el gobierno de los Estados Unidos. Si hay modificaciones en la red de satélites, es que se pueden influenciar el poder y el esmero del reloj GPS.

Importancia: Consulten en permanencia su medico antes de comenzar un programa regulado de entrenamiento. El reloj GPS no es un dispositivo médico, pero un medio de entrenamiento para medir y visualizar su frecuencia cardiaca. Las personas que llevan estimuladores cardiacos sólo pueden utilizar los dispositivos de medir la frecuencia cardiaca si hayan consultado a su médico.

Indicación: La cinta puede contener elementos en látex. En algunos casos, pueden aparecer reacciones alérgicas a este material de forma de irritaciones de la piel y enrojecimientos - relativamente graves en algunas circunstancias. Por lo que, si observen algunas irritaciones, dejen de utilizar la cinta. Les recomendamos a consultar de seguida a su médico de cabecera.

2.2 Reparaciones

En el caso de que el reloj necesite reparaciones o si haga un problema técnico, diríjanse exclusivamente a nuestro centro de servicio. Encuentren la dirección en el talón de garantía.

2.3 Estanquicidad al agua

El reloj GPS es impermeable hasta 3 bars. Véanse en las siguientes tablas las actividades y las condiciones adecuadas a su reloj GPS. La información se basa en la verificación de la estanquicidad acuática de conformidad con DIN 8310.

Lluvia, Pulverizador	Lavadura auto	Ducha	Baño, piscina	Deporte acuático
Si	Si, no hundan el reloj en agua	No	No	No

Presten atención a no pulsar el botón cuando el reloj esta húmedo. Sólo por el botónse puede entrar el agua en el casco y perjudicar el reloj. Retengan, por favor, que el agua salado y termal puede conllevar a la corrosión de los elementos metálicos.

Retengan que, si hay diferencias extremas de temperatura (por ejemplo de la sauna a la piscina de sumersión, de la playa al mar frió) no se puede

garantizar la resistencia al agua. Debido a las diferencias de temperatura se puede formar agua de condensación lo que puede perjudicar el reloj.

La cinta de pecho está protegida contra las gotas de agua y se aplica:

Lluvia, Pulverizador	Lavadura auto	Ducha	Baño, piscina	Deporte acuático
Si	No	No	No	No

2.4 Trepidaciones y vibraciones

El reloj GPS está protegido contra los golpes que pueden aparecer si se lleva normalmente, al brazo.

2.5 Compatibilidad electromagnética

Evítense los campos magnéticos muy fuertes (por ejemplo los transformadores) sino hay diferencias en la medición del tiempo y la determinación de la posición. El incumplimiento de esas indicaciones puede conllevar a deterioros o averías de su reloj GPS.

2.6 Temperatura del medio ambiente

El reloj GPS se puede operar en la temperatura del medio ambiente de 0° C a 50° C, y depositar en la temperatura del medio ambiente de -10° C a 60° C. Evítense las temperaturas fuertes (por ejemplo en los vehículos parados o la influencia directa del sol) y humedad permanente del medio.

Indicación. No son por la culpa del reloj GPS los problemas de vista en las temperaturas de -10° C a 0° C, sino el deterioro de los acumuladores debido al frió.

Los procesamientos electrónicos de las pilas y acumuladores son influidos por la temperatura del medio ambiente. Cuanto más rebaja la temperatura, más los procesamientos son influidos durante la carga. Retengan que en las temperaturas bajo el punto de congelamiento, la pila, respectivamente los acumuladores pueden "helarse" lo que afecta la duración de la pila, respectivamente de los acumuladores.

2.7 Funcionamiento de pilas

Su reloj GPS funciona en la base de un acumulador litio-polímero no se puede cambiar. La cinta de pecho funciona con la pila litio 3V CR2032.

A continuación, encuentren algunas indicaciones sobre el manejo de **los acumuladores**:

- El acumulador del reloj GPS no se puede cambiar y no tengan que removerlo.
- Tengan el reloj GPS lejos de fuentes de calor o medios con alta temperatura, por ejemplo la acción directa del sol en un vehículo.
- No perforen o quemen el reloj GPS.
- Sólo carguen el acumulador del reloj GPS con cable USB entregado junto con lo mismo. Si carguen el acumulador de otro modo, es lo que se puede llegar a sobrecalefacción, explosión o fuego.
- No carguen el acumulador del reloj GPS en las proximidades de las fuentes de calefacción o en el vehículo, bajo la acción fuerte del sol. La temperatura alta puede destruir el acumulador y por consecuente la sobrecalefacción, la explosión y el fuego.

El incumplimiento de esas indicaciones puede cortar la duración de funcionamiento del acumulador incorporado o deteriorar el reloj GPS.

A continuación encuentren algunas indicaciones sobre el manejo de **las pilas**:

- Sólo reemplacen la pila con un tipo similar de pila.

- No carguen o reactiven las pilas por otro medio, no las saquen separadamente, no las echen al fuego y no las cortocircuiten.
- No dejen las pilas al alcance de los niños. En caso de tragarlas, las pilas pueden perjudicar su vida. Por lo que no dejen las pilas y la cinta de pecho al alcance de los niños. Si se traga alguna pila, llamen al médico.
- Nunca pongan las pilas en caliente, como por ejemplo la acción directa del sol, fuego u otra fuente similar. Hay peligro de salirse. El incumplimiento de esas indicaciones conlleva al deterioro y, en algunos casos, a la explosión de la pila.
- Descarten la pila consumida de la cinta de pecho, sino se puede irse. En este caso, evítense el contacto con la piel, los ojos y las mucosas. Lávense de seguida con mucha agua los lugares afectados por el acido de la pila y llámense al doctor. Si necesita, límpiense los contactos de la pila y los contracontactos del dispositivo. Guárdense el modo de empleo para consultar la información sobre las pilas.

El incumplimiento de esas indicaciones conlleva al deterioro y, en algunos casos, a la explosión de la pila.

Encuentren la información sobre la pila de la cinta de pecho al punto 9.2 “Cambio de pila de la cinta de pecho”.

2.8 Eliminación

Las pilas son residuos especiales. Para eliminar las pilas, hay envases especiales en las tiendas que comercializan pilas, así como en lugares de recogida comunales.

Si desean echar el reloj GPS y sus accesorios, háganlo de conformidad con lo dispuesto actual. Reciban la información en los lugares comunales.

KRIPPL-WATCHES
Warenhandels GmbH
Maria-Theresia-Straße 41
4600 Wels, Austria

Remuevan el embalaje del reloj GPS con arreglo a lo dispuesto actual. Reciban la información en los lugares comunales.

2.9 Mantenimiento

¡Ojo! No hay en el casco del reloj GPS y de la cinta de pecho piezas que necesitan mantenimiento. Sin embargo, les recomendamos a limpiar las superficies con sensores de la cinta de pecho antes o después de cada utilización.

2.10 Limpieza y cuidado

- Si hay problemas al cargar el reloj GPS, verifíquense los pies de contacto al dorso del reloj. Si esos han sido desaseados con depósito de sutura, límpienselos con un objeto en metal agudo (por ejemplo pinzas).
- Sólo límpiense el reloj GPS y la cinta de pecho con una toalla húmeda, sin hilas.
- No úsense diluente, agente de limpiar corrosivo o bajo la forma de gas.
- Presten atención a no quedarse gotas de agua en la pantalla del reloj GPS. El agua puede causar manchas permanentes.
- No pongan la pantalla en la luz del sol o bajo la acción directa de los rayos ultravioletas.

2.11 Indicaciones sobre el modo de empleo

Hemos estructurado el modo de empleo del reloj GPS de modo que puedan rebuscar del contenido la información necesaria según el tema. No duden contactarnos en service@runtastic.com por más información.

3 Volumen de entrega y botónes funcionales

3.1 Volumen de entrega

1 reloj GPS (Art.-No. RUNGPS1, Tipo: D02I280)
Incluso el acumulador litio-polímero incorporado

CE 1313

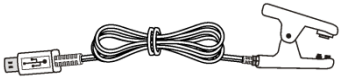
1 cinta de pecho
(compuesta por sensores y cinta elástica)
(Art.-No. RUNGPS1, Tipo: T00018D)
Incluso pila litio (3V, CR2032)

CE 1313

Sensor:

cinta elástica:

1 cable USB



1 soporte bicicleta
Incluso 2 bornes de cable y chapitas de montaje

3.2 Botónes funcionales

4 Puesta en marcha

Lean las instrucciones de operar antes de poner en marcha el reloj GPS.

En la pantalla del reloj GPS puedan encontrar un folio de protección. Remuévanlo antes de la primera utilización.

¡Ojo! No dejen al alcance de los niños este folio de protección de la pantalla. Es que hay peligro de sofocarse.

El reloj se entrega desconectado. Pulsen el botón „LAP/RESET“ por 5 segundos aproximadamente para poner el marcha el reloj GPS. Primeramente aparece el modo hora:

El reloj GPS se puede llevar como reloj de pulsera o se puede fijar en la barra de guía de su bicicleta por medio de un soporte entregado.

Fijación por medio del soporte para la bicicleta.

- Pongan el soporte de bicicleta en la guía de su bicicleta.
- Utilicen los chapitas de montaje entregadas si el soporte es demasiado ligero. Puedan también fijar el soporte con un borne de cable.
- Fijen el reloj de pulsera en el soporte de la bicicleta.

4.1 Carga de acumuladores del reloj GPS

El reloj GPS dispone de n acumulador litio-polímero. Cárguenlo al menos 3 horas antes de la primera utilización del reloj GPS.

Para evitar la corrosión, sequen los puntos de contacto del reloj GPS antes de comenzar el proceso de carga.

Fijen el clips del cable USB en el reloj GPS de conformidad con la siguiente imagen y pongan el cable USB al porte USB acoplado a corriente de su ordenador. No necesita la instalación del driver para cargar el acumulador.

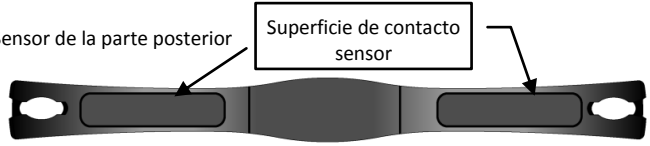
Durante la carga aparece en la pantalla el siguiente símbolo.

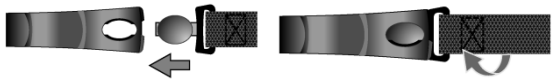
Si el acumulador es completamente cargado, aparece "battery full".

4.2 Cinta de pecho

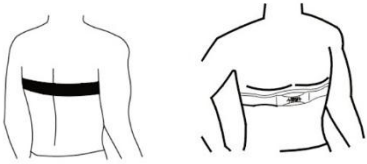
Sensor de la parte anterior:

Sensor de la parte posterior





Unan la cinta elástica por el sensor. Pongan la cinta elástica de modo que el sensor se quede bien en el pecho, bajo los músculos del tórax.



Para posibilitar el traslado optimo de la frecuencia cardiaca, lleven la cinta con la pila al lado derecho (desde el punto de vista del portador).

Para garantizar un buen contacto con la piel, mojen los contactos del sensor o utilicen un ECG (disponible en las tiendas de especialidad médica).

La pila está en el pecho, el dispositivo está listo de funcionar.

5 Informaciones generales sobre la recepción GPS

Al efecto de utilizar de modo optimo la función de su GPS, sigan las siguientes instrucciones.

El reloj GPS es un sistema global para determinar la posición, que sirve sobretodo de medir la distancia, la velocidad, la altura y la navegación por medio de la red de satélites de los Estados Unidos. Los Estados Unidos operan este sistema de satélites y se responsabilizan para su exactitud y mantenimiento.

La recepción exitosa del la señal de un satélite sólo se puede garantizar en condiciones de buen tiempo (cielo claro) y una zona de recepción adecuada – área abierta con vista al cielo.

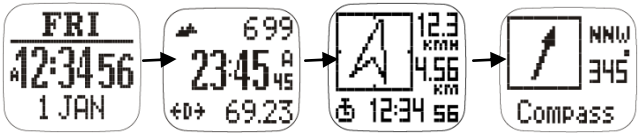
Pues que las senas de satélites reaccionan muy sensiblemente a las influencias externas, el mal tiempo (por ejemplo caídas de nieve), así como la zona de recepción con perturbaciones (el reloj GPS está cubierto por vestidos u otros objetos, viviendas altas o valles estrechas y desfiladeros impiden la recepción) pueden afectar el rendimiento y la exactitud del reloj GPS.

Al interior de los edificios, la recepción GPS es muy cerca o imposible. En las proximidades de las ventanas, así como en los lugares con ventanas grandes y vista al cielo, la recepción GPS puede ser posible en ciertas circunstancias, una determinación del lugar, según la posición de los satélites. En lugares internes y en bodegas, la recepción GPS es prácticamente imposible.

6 Modos del reloj GPS

El reloj GPS dispone de los siguientes modos de funcionamiento, que se pueden cambiar por pulsar el botón "MODE" y que son descritos en los siguientes capítulos.

- Modo hora
- Modo GPS-Workout
- Modo GPS-Navegación
- Modo brújula



Asimismo, hay un **modo de configuración**, por lo que se aplica lo siguiente:

Apelación modo de configuración: Pulsen el botón "MODE" y mantengan

Configuraciones del modo de regulación:

- Pulsen el botón „ST./STP.“- o „LAP/RESET“-el botón
  → Elegida punto de menú deseado, respectivamente modificación configuración/valor
- Pulsen el botón „VIEW“
  →Confirmación punto de menú, respectivamente configuración/valor.

Para quitar de nuevo el moro de configuración: Pulsen el botón "MODE" y mantengan.

Los modos individuales son descritos en los puntos 6.1 a 6.5.

6.1 Modo de configuración

Pulsen y mantengan el botón "MODE" para llegar al modo de configuración. Las siguientes páginas ofrecen la imagen sobre la estructura del menú del modo de configuración:

Estructura menú

- **Workout** (Punto 6.3)
  - Profiles
    - Select — Elegir el perfil de entrenamiento
    - Customize — Elegir datos de entrenamiento para los anuncios 1-3 de cada perfil de entrenamiento

- Reset — Configurar básicamente datos de entrenamiento
- Historia — Apelar resumen entrenamiento
- Smart Lap
  - By Dist — Toma automática tiempos aproximativos „Lap-By-Distance“
  - Lap→WP — Generar puntos de camino automático por ajustar „Lap-To-Waypoint“
  - Alert — Activar alarma para „Lap-By-Distance“
- View Scan — Cambio automático entre las 3 vistas
- Track Log — Configurar intervalos para mediciones
- Delete
  - Del Last — Cancelar datos del último entrenamiento
  - Del All — Cancelar datos de todos los entrenamientos hasta ahora

- **Navegación** (Punto 6.4)
  - Sel Path — Elegir trazado
  - Del Path — Cancelar trazado
  - Nav Mode — Elegir tipo de navegación
  - WP Radius — Configuración punto camino-rayo

- **GPS** (Punctele 6.3 şi 6.4)
  - On/Off — Activar/desactivar recepción GPS
  - Timeout — Configuración GPS Timeout
  - AGPS — AGPS Expiry (Fecha de expiración)

- **HRM** (Pucto 6.3)
  - On/Off — Activar medición frecuencia cardiaca
  - Zona HR
    - Select — Elegir zona de entrenamiento

        - Customize Modificar limites superiores e inferiores
        - Alert Activar alarma zona de entrenamiento
        - Reset Reestablecer limites superiores e inferiores en las configuraciones básicas
    - Max.HR Configurar frecuencia cardiaca máxima
    - Pairing Juntar cinta de pecho al reloj GPS

- **Configuraciones**
    - Timer (Punto 6.2) Configurar cronómetro
    - Alarms (Pucto 6.2) Configurar alarma
    - Time Date (Punto 6.2)
        - Home Time
            - GPS Upd Configurar actualización hora GPS
            - Time Zone Configurar zona de tiempo
            - Manual Configuración manual de la hora
        - Dual Time Configuración segunda hora
        - Format Configurar formato 12/24 horas
    - User (Punto 6.1.1)
        - Gender Elegir sexo
        - Birth Date Elegir fecha de nacimiento
        - Weight Configurar peso

    - System (Punto 6.1.2 – salvo el punto brújula 6.5)
        - Sound
            - Key Tones Activar/desactivar sonidos botones
            - Chimes Activar/desactivar alarma horas
        - Contrast Configurar contraste LCD
        - Units
            - Dst/Spd Configurar unidad de medida para velocidad y distancia
            - Position Configurar unidad de medida para grado de longitud y latitud

- Weight Configurar unidad de medida para peso del cuerpo
- Compass (Punto 6.5)
  - Declinate Indicar declinaciones
  - Calibrate Calibrar brújula
- Language Configurar idioma
- Sys Reset Realizar configuración sistema

- **Memoria (Punto 6.1.3)**

Algunas configuraciones generales (configuraciones del utilizador, programación configuraciones de sistema y estado memoria) que no son presentadas directamente en los capítulos Modo hora, Modo GPS-Workout, GPS-Navegación y Modo brújula, son descritas aquí:

6.1.1 Configuraciones del utilizador

Estos datos son necesarios para calcular el consumo de calorías, la frecuencia cardiaca máxima respectivamente.

Elegir sexo

- En el modo de configurar del punto de menú „Settings“ → „User“ → elijan „Gender“.
- Luego elijan "Male" por masculino o "Female" por femenino.

Configurar fecha de nacimiento

- En el modo de configurar del punto de menú „Settings“ → „User“ → elijan „Birth date“.
- Luego configuren el año de nacimiento, el mes y el día.

Configurar peso

- En el modo de configurar del punto de menú „Settings“ → „User“ → elijan „Weight“.
- Luego configuren el peso.

6.1.2 Configuraciones de sistema

Activar/desactivar sonidos botones

- En el modo de configurar del punto de menú „Settings“ → „System“ → „Sound“ → elijan „Key Tones“.
- Luego elijan "On" para activar los tonos de botones o "Off" para desactivarlos.

Activar/desactivar alarmă ore

- En el modo de configurar del punto de menú „Settings“ → „System“ → „Sound“ → elijan „Chime“.
- Luego elijan "On" parta activar la alarma o "Off" para desactivarla.

Configurar contraste LCD

- En el modo de configurar del punto de menú „Settings“ → „User“ → elijan „Contrast“.
- Luego configuren el contraste LCD deseado desde 3 (claro) hasta la 16 (oscuro).

Configurar unidad de medida para velocidad y distancia

- En el modo de configurar del punto de menú „Settings“ → „System“ → „Units“ → elijan „Dst/Spd“.
- Luego elijan „Metric“ para el kilómetro/km/h, „Statute“ para millas/mph o „Nautical“ para millas/nudos náuticos.

Configurar unidad de medida para grado de longitud y anchura

- En el modo de configurar del punto de menú „Settings“ → „System“ → „Units“ → elijan „Position“.
- Luego elijan „0’00’00.00 N“ para indicar en Grados-Minutos-Segundos o „0.000000 N“ para indicar en grados decimales.

Configurar unidad de medida para peso corpóreo

- En el modo de configurar del punto de menú „Settings“ → „System“ → „Units“ → elijan „Weight“.
- Luego elijan „kg“ para indicar en kg o „lb“ para indicar en mitades de kg.

Configurar idioma

- En el modo de configurar del punto de menú „Settings“ → „System“ → elijan „Language“.
- Luego elijan el idioma deseado (Inglés, Francés, Español, Alemán, Italiano).

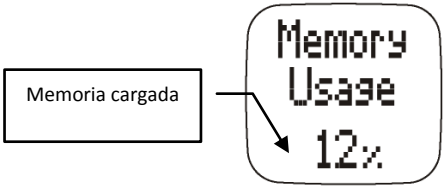
Reconfigurar el sistema

- En el modo de configurar del punto de menú „Settings“ → „System“ → elijan „Sys Reset“.
- Luego elijan "On" para reconfigurar el sistema. Todas las configuraciones de base serán canceladas y todos los datos (trazados, puntos de camino, resúmenes entrenamientos, etc.) serán tachadas.

Elijan "Off" para reconfigurar el sistema.

6.1.3 Programación estado memoria

En el modo de configurar elijan el punto de menú "Memory" hasta que aparece la siguiente vista:

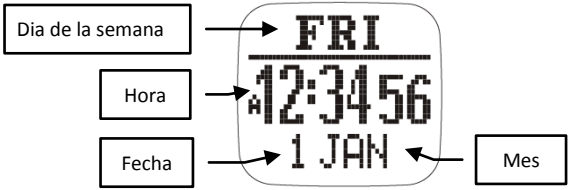


La memoria cargada del reloj GPS aparece en %. 1% de la memoria corresponde 480 en los puntos de caminos del reloj GPS.

OJO:
Retengan que el reloj no tacha automáticamente la memoria con sus datos. En este sentido, al transferir los datos del reloj en su ordenador, tengan que activar la testadura automática de la memoria en una transferencia de datos de *runtastic Connect* en configuraciones/opciones.
Si la memoria del reloj es completa, ningún metrado será operado y no se puede cronometrar el entrenamiento en el modo workout. Lo que significa que no es el botón ST./STP que no puede ser operado.
Sin embargo, antes de que la memoria sea completa, en la pantalla del reloj aparece la notificación "Memory full!!"

6.2 Modo hora

Pulsen el botón "MODE" hasta que lleguen al modo hora. Eso aparece en la siguiente vista en la pantalla:

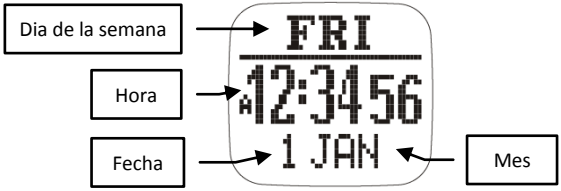


En el modo hora hay las siguientes funciones, del botón "VIEW" puedan elegir entre:

- Hora y fecha
- Vista nivel acumuladores
- Cronómetro
- Alarma
- Segunda hora (Dual Time)

6.2.1 Hora y fecha

En el modo hora pulsen el botón „VIEW“ hasta que aparece la siguientes vista en la pantalla:



Update GPS para la hora:

- En el modo de configurar del punto de menú „Settings“ → „Time Date“ → „Home Time“ → elijan „GPS-Upd“.
- Luego elijan "ON" o "OFF". Si ya está configurado "ON", es que al recibir el satélite se configuran automáticamente la hora y la fecha.

Indicación: Retengan que el señal GPS emite Greanwich Mean Time (GMT), por lo que tengan que configurar otro huso horario.
En el invierno, para Australia y Suiza se aplica GMT + 1:00.
En el verano, para Austria y Suiza se aplica GMT + 02:00.

Configuración huso horario

- En el modo de configurar del punto de menú „Settings“ → „Time Date“ → „Home Time“ → elijan „Time Zone“.
- Luego pueden configurar un huso horario de -12:00 hasta +12:00 o "By Longitude". Al elegir "By longitude", el reloj GPS intentará de calcular el huso horario según el grado longitudinal establecido. Si lo no funciona correctamente, configuren el huso horario en horas (por ejemplo: + 1:00) .

Configurar forma 12/24 horas

- En el modo de configurar del punto de menú „Settings“ → „Time Date“ → elijan „Format“.
- Luego elijan la forma de 12 o 24 horas.

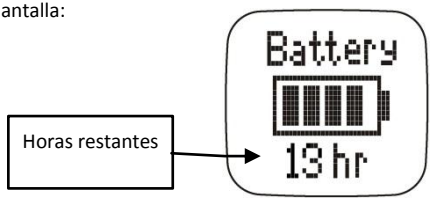
Configuración manual de la hora

Si no es posible la recepción GPS, la forma horaria se puede configurar también manual:

- En el modo de configurar del punto de menú „Settings“ → „Time Date“ → „Home Time“ → elijan „Manual“.
- Luego configuren los segundos, los minutos, las horas, el año, el mes y el día.

6.2.2 Vista nivel acumulador

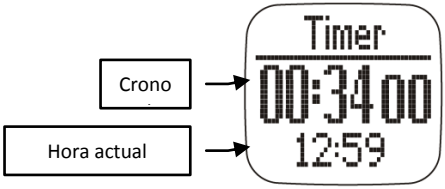
En el modo hora pulsen el botón „VIEW“ hasta que aparece la siguiente vista en la pantalla:



Aparece una estimación de las horas restantes en la utilización de la función GPS. Cuando el acumulador es casi vacío, aparece el siguiente símbolo , y el funcionamiento GPS y la medición de la frecuencia cardiaca serán desactivadas. Para cargar el acumulador, véanse el punto 9.1 "Carga del acumulador del reloj GPS".

6.2.3 Cronómetro

En el modo hora pulsen el botón „VIEW"hasta que aparece la siguiente vista en la pantalla:



Configuración cronómetro

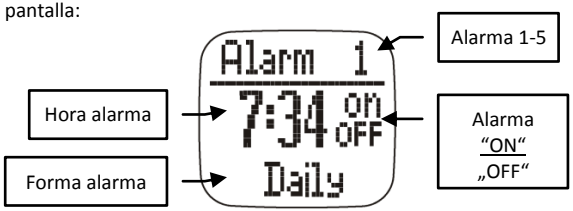
- En el modo de configurar del punto de menú „Settings" → elijan „Timer".
- Luego configuren las horas, los minutos y los segundos para el cronómetro.

Utilización del cronómetro:

- A la vista del cronómetro pulsen el botón „ST./STP" para poner en marcha o quitar el cronómetro.
- Si el cronómetro no está puesto en marcha, pulsen el botón "LAP/RESET", para poner el cronómetro en la hora anteriormente configurada.
- Cuando el cronómetro funciona, el los últimos 10 segundos emitirá un Beep para cada segundo. Cuando llega a 0, se oye un Beep más largo. Pulsen cualquier botón para quitar este sonido Beep.

6.2.4 Alarma

En el modo hora pulsen el botón „VIEW“ hasta que aparece la siguiente vista en la pantalla:



- Pulsen el botón „ST./STP.“, para elegir alarma 1-5.
- Pulsen el botón „LAP/RESET“ para configurar la alarma en "ON" (activa) o "OFF" (desactiva).

Configuración hora alarma y forma alarma:

- En el modo de configurar del punto de menú „Settings“ → elijan „Alarms“.
- Luego elijan de las alarmas 1-5 y configuren las horas y los minutos de alarma, "ON/OFF" cintilara.
- Luego regulen la alarma en "ON" (activa) o "OFF" (desactiva), la forma de alarma cintilara:

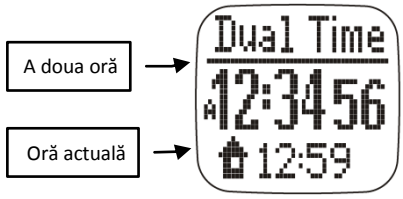
Daily	Cada día
Sun	Domingo
Mon	Lunes
Tue	Martes
Wed	Miércoles
Thu	Jueves
Fri	Viernes
Sat	Sábado
Mon-Fri	Lunes-Viernes

- Luego elijan la forma de alarma deseada.

Quitar la alarma:
Cuando suena la alarma, puedan quitarla pulsando cualquier botón.

6.2.5 Segunda hora (Dual Time)

Por medio de esta función, puedan elegir la segunda hora. En el modo hora pulsen el botón „VIEW“ hasta que aparece la siguiente vista en la pantalla:

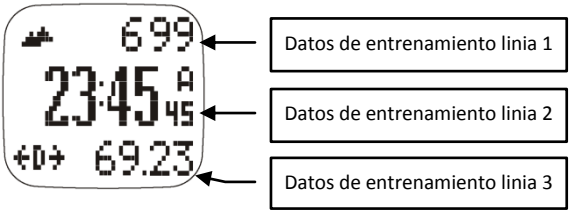


Configuración segunda hora:

- En el modo de configurar del punto de menú „Settings“ → „Time Date“ → elijan „Dual Time“.
- Luego configuren la diferencia deseada (de la hora actual a la segunda hora) en pasos de 30 minutos cada uno.

6.3 Modo GPS-Workout

Pulsen el botón "MODE" hasta que llegan al modo GPS-Workout. Lo que se ve en la siguiente vista en la pantalla (ejemplo de vista):



Dentro del modo GPS-Workout-Modus son indicadas la velocidad, la distancia, el tiempo de entrenamiento, la frecuencia cardiaca y otros datos de interés, que se pueden ver ulteriormente en el ordenador por medio de *runtastic Connect* .
El modo GPS-Workout-Modus opera en relación con GPS-Navigations-Modus. Las funciones de poner en marcha y quitar el entrenamiento y toma tiempos ajustados se hacen de los dos modos.

6.3.1 Medir la frecuencia cardiaca

Activar la medicion de la frecuencia cardiaca

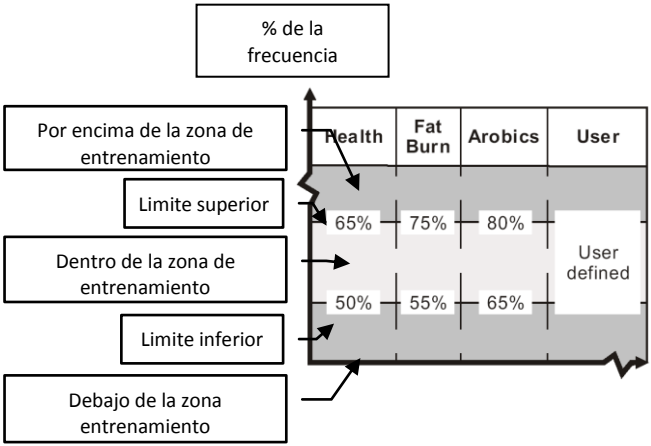
Lleven la cinta con arreglo a la descripción del párrafo 4.2 “Cinta de pecho”.

- En el modo de configurar elijan el punto de menú „HRM“ → „On/Off“, configuren en „On!“

De esta manera se activa la medición de la frecuencia cardiaca.

Zonas de entrenamiento

Hay tres zonas de entrenamiento indicadas (Health, Fat Burn, Aerobics – Salud, Quema Grasas, Aeróbico), así como una zona definida por el utilizador (User). Según su edad, el reloj GPS calcula automáticamente su frecuencia cardiaca máxima, así como sus límites personales superiores e inferiores en las tres zonas de entrenamiento indicadas. Elijan la zona de entrenamiento según su propósito.



Elegir la zona de entrenamiento

- En el modo de configurar del punto de menú „HRM“ → „HR Zone“ → elijan „Select“.
- Luego elijan alguna de las tres zonas de entrenamiento preconfiguradas o la zona de entrenamiento definida por el utilizador (User).

Modificar limites superiores e inferiores

- En el modo de configurar del punto de menú „HRM“ → „HR Zone“ → elijan „Customize“.
- Luego elijan alguna de las tres zonas de entrenamiento preconfiguradas o la zona de entrenamiento definida por el utilizador (User) por la que desean modificar los límites superiores o inferiores.
- Indiquen los límites inferiores y superiores deseados para la frecuencia cardiaca.

Reponer limites superiores e inferiores en la configuración basica

- En el modo de configurar del punto de menú „HRM“ → „HR Zone“ → elijan „Reset“.

Configurar frecuencia cardiaca máxima

- En el modo de configurar del punto de menú „HRM“ → elijan „Max.HR“ y regulen la secuencia máxima específica.
-

Activar alarma zona de entrenamiento

- En el modo de configurar del punto de menú „Puls“, elijan → „Pulszone“ → „Alarm“ → elijan „An“.

Cuando la frecuencia cardiaca al entrenamiento está fuera de los límites máximos y mínimos configurados, se oirá un tono de señal. La alarma de la zona de entrenamiento sólo funciona en el modo de entrenamiento.

Acoplar cinta de pecho con reloj GPS

Cada cinta de pecho tiene su propio ID y se acopla por el productor con el reloj GPS, al efecto de evitarse los deterioros. Si reemplacen el reloj GPS o la cinta, es que los dos tienen que ser acoplados de nuevo.

- En el modo de configurar del punto de menú „HRM“ → elijan „Pairing“.
- Luego toquen, por algunos segundos, las superficies de contacto de los sensores.
- Si el acoplamiento se hizo correctamente, aparece la notificación "DONE!".
- Si aparece la notificación "FAIL", es que el acoplamiento no funcionó. Prueben de nuevo, según la descripción anterior.

6.3.2 Perfiles y datos de entrenamiento

El reloj GPS dispone de 5 perfiles de entrenamiento distintos:
Running, Cycling, Hiking, Sailing y „User“ – Carrera, ciclismo, excursión, navegación y utilizador.
El nombre de dichos perfiles sólo se puede cambiar por medio de *runtastic Connect*.

Elegir perfil de entrenamiento

- En el modo de configurar del punto de menú „Workout“ → „Profiles“ → „Select“.
- Luego elijan alguno de los cinco perfiles de entrenamiento.

Para cada perfil de entrenamiento hay tres vistas, cada una compuesta por 3 cifres por los datos de entrenamiento.

Dichos datos de entrenamiento se pueden elegir libremente de una tabla. Así que cada utilizador puede elegir dichos datos de entrenamiento que le interesa particularmente. Los datos de entrenamiento se pueden elegir por medio del modo de configuración del reloj GPS, y por medio de *runtastic Connect*. Por medio de *runtastic Connect,* la configuración es muy rápida y fácil.

Elegir datos de entrenamiento

- En el modo de configurar elijan el punto de menú „Workout“ → „Profiles“ → „Customize“.
- Luego elijan alguno de los cinco perfiles de entrenamiento por el que desean configurar los datos de entrenamiento.
- Luego elijan para las vistas 1-3 (View 1- 3) los datos de entrenamiento para cada uno de los 3 cifres.

Posibles datos de entrenamiento cifres 1 y 3

Altitude	Altura	999
Calories	Calorías	Cal 999
Distance	Distancia	99.99
Heading	Dirección (indicar grados)	359°
HR-Avg	Frecuencia cardiaca media	AV 125 %
HR-Max	Frecuencia cardiaca máxima	125 %
HR-Min	Frecuencia cardiacă mínima	125 %
HR	Frecuencia cardiaca actual	125 %
HRZ-Abv	Tiempo por encima de la zona de entrenamiento	9:99 ss
HRZ-Blw	Tiempo por debajo de la zona de entrenamiento	9:99 ss
HRZ-In	Tiempo en la zona de entrenamiento	9:99 ss
LapDist	Distancia vueltas	99.99
LapNo	Número vueltas	Lap 23
LapTime	Tiempo vueltas	23'45"55
Pace Avg	Paso medio (tiempo por km)	AV 9:59
Pace Max	Paso máximo (el más rápido tiempo por km)	9:59
Pace	Paso actual (tiempo por km)	9:59
Speed Avg	Velocidad media	AV 9.9
Speed Max	Velocidad máxima	9.9
Speed	Velocidad actual	9.9
TimeOfDay	Hora	AM 12:59 45
Wkout Time	Tiempo de entrenamiento	55'55"55

Datos de entrenamiento posibles segunda linia

Distance	Distancia	999.9
HR	Frecuencia cardiaca actual	145 75 %
LapDist	Distancia vueltas	999.9
LatLong	Grado longitudinal y grado de latitud	45°67.89 N 45°67.89 W
PaceAvg	Paso medio (tiempo por km)	AV 34:55
SpeedAvg	Velocidad media	AV 34.5
Speed	Velocidad actual	34.5
TimeOfDay	Hora	3:45 45
Wkout Time	Tiempo de entrenamiento	59'59"55

Datos de entrenamiento Configuración datos de base

- de los cinco perfiles de entrenamiento „Workout " → „Profiles" → „Reset".

La configuración de base para los datos de entrenamiento es:

- Vista 1: Distancia, paso medio (tiempo por km), tiempo de entrenamiento
- Vista 2: Número de vueltas, frecuencia cardiaca actual, tiempo vuelta
- Vista 3: Altura, hora, calorías

Cambio manual de las 3 vistas

En el modo GPS-Workout-Modus pulsen el botón „VIEW", para cambiar las 3 vistas.

Cambio automático de las 3 vistas.

Cuando la función Scanning esta activada, el reloj GPS cambia automáticamente las 3 vistas.

- En el modo de configurar elijan el punto de menú „Workout" → „Viewscan" → „On".

6.3.3 Entrenamiento

A-GPS

El reloj dispone de la función „A-GPS" (Assisted Global Positioning System). A-GPS es un procedimiento que acelera la recepción de la señal GPS, sobretodo en caso de mal tiempo.

Los datos A-GPS son guardados en algún Server y transferidos al reloj por medio de *runtastic Connect* . La validez de dichos datos es de 7 días.

Para esta función, necesiten una conexión a Internet.

Descarga datos A-GPS

Acoplen el reloj al ordenador por medio del cable USB. Después de acoplar el reloj al ordenador, los datos A-GPS serán transferidos al ordenador.

Poner en marcha el GPS

Cumplan las indicaciones del párrafo 5 “Informaciones generales relativas a la recepción GPS".

La búsqueda de los satélites dura, en condiciones optimas, al poner en marcha en frío, cerca 1 minuto, y al poner en marcha en caliente 10 segundos.

Se trata de puesta en marcha en frío cuando el reloj GPS se utiliza por la primera vez si no fue utilizado por un periodo largo o si bien fue desplazado en una distancia demasiada larga desde la última determinación de la posición (por ejemplo 300 km). Cuando el reloj GPS no sabe que constelación de satélites que esperar y tiene que recoger de nuevo los datos.

Luego hay la puesta en marcha en caliente, cuando dura cerca 10 segundos. Una puesta en marcha en caliente sólo puede funcionar cuando el reloj GPS no fue desplazado en una distancia larga desde la última identificación de la posición y si no hace muy tiempo desde entonces. Cuantos más satélites fueron desplazados desde la última determinación de la posición, desde el punto de vista del reloj GPS, más larga será la búsqueda de satélites.

Lo importante para la recepción rápida de GPS es que el reloj sea sentado y que no ponga en marcha.

Consejo: Antes de comenzar a correr, antes de irse por viaje respectivamente, pongan en marcha su reloj GPS, en un lugar abierto, con vista libre al cielo (por ejemplo en un alfeizar o en la capota del coche) y comiencen la búsqueda de los satélites.

Para comenzar la búsqueda de los satélites, hay las siguientes opciones:

1) Elijan en el modo de configuración del botón de menú „GPS“ → „On/Off“ y configuren en „GPS On!“
2) Pulsen el botón VIEW del modo GPS workout.

Después de recibir la señal GPS aparece el siguiente símbolo:

Búsqueda según satélites Señal GPS recibido

Vista de estado GPS:

El símbolo de antena titila – buscar satélites

Si aparece en la pantalla GPS fixed“, el reloj GPS ha encontrado la posición 2D (lo que significa que sólo falta la altura)

Cuando hay este símbolo es que hay bastantes satélites para que el reloj GPS pueda determinar la posición 3 D (con altura).

Si se han perdido los satélites y no se puede determinar la posición, aparece en la pantalla ”GPS lost”, hasta el momento de puntar algún botón.

Quitar manual el GPS

Para quitar la búsqueda de satélites, hay las siguientes opciones:

1) Elijan en el modo de configuración el botón de menú „GPS“→ „On/Off“ y configuren en „GPS Off!“
2) Pulsen el botón VIEW del modo GPS workout.

Configuración GPS Timeout

La función ”GPS Timeout” define el tiempo, la duración de búsqueda por satélites del reloj GPS antes de renunciar a la búsqueda sin éxito. En el modo de configuración para GPS Timeout se puede configurar un tiempo de 5 o 30 minutos.

- En el modo de configuración elijan el botón del menú „GPS“ → „Timeout“ .
- Luego elijan „5 mins“ ou „30 mins“.

La configuración básica para el GPS Timeout es de 5 minutos. Si el GPS funciona y si entran en un espacio cerrado, el reloj GPS no tiene más la señal GPS. Para preservar los acumuladores, después de 5 minutos el reloj GPS deja de buscar el satélite y quita el GPS.

Poner en marcha/quitar el entrenamiento

En el modo GPS-Workout pulsen el botón „ST./STP.“ para poner en marcha o para quitar el entrenamiento.

Así que está activada automáticamente la búsqueda de la señal GPS y la medición de la frecuencia cardiaca.

Registro tiempos vuelta

Durante el entrenamiento pulsen el botón „LAP/RESET“- para registrar la duración de la vuelta. Para cada entrenamiento el número máximo de tiempos es 99.

Registro automático de tiempos de vuelta „Lap-By-Distance“

Por medio de esa función, se pueden generar automáticamente las vueltas. Cuando no tienen que pulsar el botón "LAP/RESET“ para registrar el tiempo de una vuelta.

- En el modo de configurar elijan el punto de menú „Workout“ → „SmartLap“ → „By Dist“.
- Configuren la distancia deseada, según la que siempre se marca una vuelta (por ejemplo 1 km).
- Luego pulsen "On", para activar la función „SmartLap“.

Sin embargo, se pueden registrar de modo manual, entre las vueltas quitadas. Los tiempos de vuelta.

Activar alarma para „Lap-By-Distance“

En el caso de alguna alarma activada, cundo el reloj GPS origina una vuelta nueva por medio de la función „Lap-By-Distance“, se oye un sonido de señal.

- En el modo de configuración elijan el punto de menú „Workout“ → „SmartLap“ → „Alert“.
- Luego elijan "On" para activar la alarma para la función "Lap-By-Distance" o "Off" para desactivarla.

Generar automáticamente puntos de camino de las vueltas „Lap-To-Waypoint“

Por medio de esta función se pueden originar automáticamente los puntos de camino. Siempre que se registre un nuevo tiempo de vuelta (sin distinto si de modo manual o automáticamente, se origina un punto de camino.

- En el modo de configuración elijan el punto de menú „Workout“ → „SmartLap“ → „Lap→WP“.
- Luego pulsen "On", para activar la función „Lap-To-Waypoint“.
- Luego elijan alguno de los trazados. Este trazado será tachado y reemplazado por un nuevo punto de camino.

Configuración intervalo para mediciones

El Reloj GPS registra constantemente el camino. La frecuencia de las mediciones se puede ajustar manualmente, de 1 segundo a 10 minutos. La configuración básica es de 4 segundos:

- En el modo de ajuste del punto de menú "Workout" → elige "Tracklog".
- A continuación, ajusta el intervalo de mediciones deseado.

6.3.4 Después de entrenar

Ajuste de datos de entrenamiento a cero

Si el entrenamiento se detiene, mantenga pulsado el botón "LAP/RESET" hasta que aparezca "Hold to Save", todos los datos de entrenamiento se ajuste a 0 y un nuevo entrenamiento se puede iniciar. Sin embargo, los datos de este entrenamiento serán preservados en la memoria del reloj y estarán disponibles más adelante.

Eliminación de datos de entrenamiento

Si desea eliminar los datos de la última sesión de entrenamientos:

- En el modo de ajuste elige el punto de menú „Workout“ → „Delete“ → „Del Last“.

Si desea eliminar los datos de todos los entrenamientos hasta el momento:

- En el modo de ajuste elige el punto de menú „Workout“ → „Delete“ → „Del All“.

Entrenamiento historia:

- En el modo de ajuste elige el punto de menú „Workout” → „History” para ver un historial de la sesión de entrenamiento.

La historia tiene tres páginas, si cada página está indicada para cada 5 segundos (cambio automático entre las páginas).

Página 1

- 1. Número: Número de registro (Entrenamiento)

  Pulse los botones „ST./STP." - o „LAP/RESET", para cambiar entre los registros (entrenamientos)
- 2. Número: Fecha
- 3. Número: Hora
- 4. Número: Número completo de las rondas en esta registración

Página 2

- Tiempo de entrenamiento
- Distancia
- Paso medio (tiempo en km)

Página 3

- Calorías
- Frecuencia cardiaca media
- Velocidad media

Pulse el botón „VIEW", para ver la **historia de las Rondas.** En la esquina izquierda se muestra el número de registro (entrenamiento), en la esquina derecha el número de rondas. Pulse los botones „ST./STP." - o „LAP/RESET", para cambiar entre las rondas individuales.

La historia de las rondas tiene 2 páginas, siempre apareciendo alternativamente:

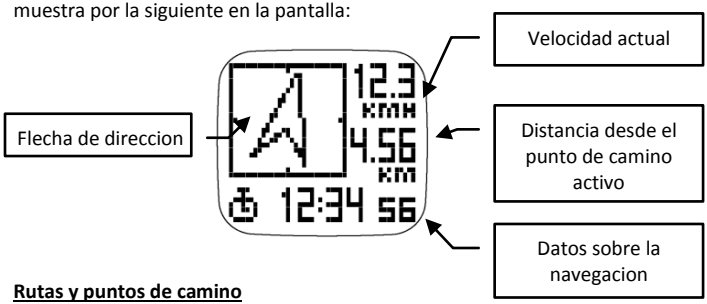
- Página 1
  Tiempo de rondas, distancia de rondas y pasos medios de esta ronda.
- Página 2
  Frecuencia intermediaria, media de esta ronda y velocidad de esta ronda.

Pulse el botón „VIEW", para volver a la Historia de Entrenamientos.

6.4 Modo GPS - Navegación

Indicación: El modo de navegación GPS ya está instalado en el reloj, pero aún no está apoyado por *runtastic Connect.* Como resultado de ello, todavía no puede cargar piezas en el reloj, o utilizar el GPS en modo de navegación. Esta función estará disponible a partir del otoño de 2012.

Pulse el botón „MODE" hasta llegar al modo de GPS-Navegación. Esto se muestra por la siguiente en la pantalla:



Rutas y puntos de camino

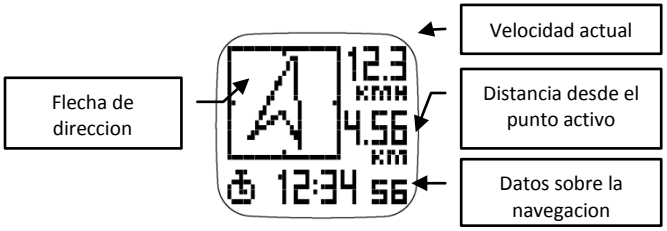
En el reloj GPS se pueden guardar 10 rutas. Puede ser trabajado siempre por una sola ruta. Cada ruta puede estar formada por un máximo de 99 puntos de camino. Las rutas de camino dentro de una ruta pueden ser ligadas y formar una ruta, pero también pueden permanecer como puntos de camino individuales.

En el modo GPS - Navegación existen los siguientes sub-funciones, con el botón „VIEW" se puede elegir entre ellos:

- Monitor de navegación
- Ir al monitor

6.4.1 Monitor de navegación

En el Modo GPS-Navegación pulse el botón „VIEW" hasta que aparezca el siguiente en la pantalla:



En primer lugar elige ruta, tipo de navegación y rayo del punto de camino, como se describe en los siguientes puntos.

Elección de ruta

- En el modo de ajuste del punto de menú „Navigation" → elige „SelPath".
- Después elige la ruta desde 1 a 10.

Eliminacion de ruta

- En el modo de ajuste del punto de menú „Navigation" → elige „DelPath".
- Después elige la ruta desde 1 a 10.

Tipos de navegación

Existen 3 tipos diferentes de navegación:

- **Punto de camino - Navegación:** El punto activo de camino es el objetivo. Elige este tipo de navegación para ir a un punto individual de camino en el camino real. Elija el punto activo de camino desde la pantalla Go-To.
- **Navegación adelante:** El último punto de camino es el objetivo. Elige este tipo de navegación para ir desde el primero hasta el último punto de camino en la ruta real. Antes de comenzar, elige desde la pantalla Go-To el siguiente punto de camino como punto activo. Al elegir el

punto activo, el siguiente punto de camino en la ruta se ha mencionado, hasta llegar al siguiente punto de camino.

- **Navegación - Atrás:** El primer punto de camino es el objetivo. Elige este tipo de navegación para ir desde el último hasta el primero punto de camino en la ruta real. Antes de empezar, elige el siguiente punto de camino como punto activo. Al elegir el punto activo, el punto de camino anterior de la ruta se ha mencionado, hasta llegar al primer punto de camino.

Elegir el tipo de navegación

- En el modo de ajuste del punto de menú „Navigation" → elige „NavModus".
- Ahora elige Waypoint (punto de camino), Adelante (hacia delante) o Atrás (hacia atrás).

Punto de camino - rayo

Aquí se puede establecer desde qué momento el punto de camino se considera alcanzado. La configuración básica es de 30 m, eso significa que si se llega a un rayo de 30 m desde el punto de camino, se continúa alcanzado. El rayo del punto de camino se puede configurar también manualmente ahora (de 10 a 200 m):

- Para establecer el rayo del punto de camino, elige en el modo de ajuste el punto de menú „Navigation" → „WP ray".
- A continuación, establezca el rayo del punto de camino.

Inicio GPS

Respetar aquí sobre todo las indicaciones del punto 5 „Información general acerca de la recepción del GPS".

La búsqueda del satélite toma, en condiciones óptimas, en el inicio en frío, aproximadamente 1 minuto, y en el inicio en caliente aproximadamente 10 segundos.

Se habla de **inicio en frío** cuando el reloj GPS se utiliza por primera vez, no se ha utilizado durante un período de tiempo, o se mueve una distancia considerable de la última determinación de posición (por ejemplo 300 km). Después, el reloj GPS no sabe que constelación de satélites pueden esperar y debe buscar de nuevo los datos.

Luego está el **inicio en caliente,** en el mejor de los casos se tarda aproximadamente 10 segundos. Un inicio en caliente sólo puede funcionar cuando el reloj GPS no se mueve una distancia considerable de la última determinación de posición y un período grande de tiempo no ha pasado desde entonces. La búsqueda de satélites será en conformidad con el numero de satélites trasladados desde la última determinación de posición, desde el punto de vista de GPS.

Importante para la recepción rápida de GPS es que el reloj está quieto y en silencio.

Consejo: Antes de comenzar correr, o antes del viaje, inicie su reloj GPS, en espacio libre, con una vista libre del cielo (por ejemplo, en la jamba de la ventana o en el techo del coche) y comienza la búsqueda de satélites.

Para iniciar la búsqueda de satélites, existen las siguientes opciones:

1) En el modo de ajuste elige el punto de menú „GPS" → „On/Off", situado en „GPS On!"
2) Mantenga pulsado el botón „VIEW" en el Modo GPS-Navegación.

Tan pronto como la señal del GPS se recibe, aparece una flecha de dirección, indicando siempre hacia el siguiente punto.

Búsqueda por satélites Señal GPS recibido

Parada manual del GPS

Para parar la búsqueda de satélites, existen las siguientes opciones:

1) En el modo de ajuste elige el punto de menú „GPS" → „On/Off", situado en „GPS Off!"
2) Mantenga pulsado el botón „VIEW" en el Modo GPS-Navegación.

Configuración de tiempo de espera GPS

La función „Tiempo de espera GPS" define el tiempo, la duración de la búsqueda de satélites del reloj GPS, antes de abandonar la búsqueda, como un fracaso. En el modo de configuración se puede establecer el tiempo de espera GPS a 5 o 30 minutos:

- En el modo de ajuste del punto de menú „GPS" → elige „Tiempo de espera".
- Después elige el formato de „5 mins" o „30 mins".

La configuración básica del tiempo de espera GPS es de 5 minutos. Cuando el GPS está encendido y entras, por ejemplo, en una habitación, por lo general el reloj GPS no recibe un señal GPS. Para proteger las baterías, el reloj GPS deja de buscar satélites después de 5 minutos y para el GPS.

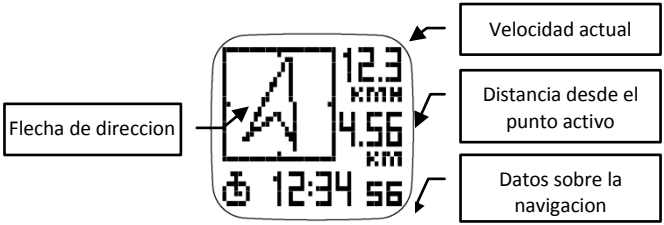
Iniciar/Parar el entrenamiento

Pulse el botón „ST./STP." en el modo GPS de navegación para iniciar o parar el entrenamiento.

Por lo tanto, la búsqueda de una señal GPS y la medición de frecuencia cardíaca se activará automáticamente (si no era ya de forma manual).

Registro tiempos rondas

Durante el entrenamiento, pulse el botón „LAP/RESET", para registrar el tiempo de una ronda. Para cada entrenamiento, el número máximo de tiempos rondas es de 99.



La velocidad actual y la distancia desde el punto de camino activo se muestran en la pantalla.

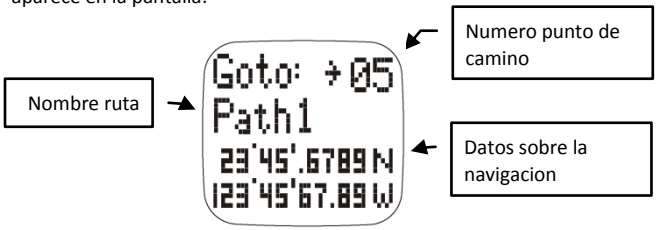
En las siguientes imágenes en la pantalla se indicarán, alternativo, los datos de navegación siguientes:

- Hora
- Tiempo de entrenamiento
- Distancia desde el objetivo
- Tiempo aproximado al objetivo
- Frecuencia cardiaca actual (si existe)

Si el rayo del punto de camino actual se alcanza, se emitirán 3 cortos sonidos „Beep", a excepción del momento en el que configuramos los tonos de los botones (ver el punto 6.1.2 „Configuración del sistema").

6.4.2 Ir a pantalla

En el Modo GPS-Navegación, pulse el botón „VIEW" hasta que lo siguiente aparece en la pantalla:



Con el botón „ST./STP.” - o „LAP/RESET” elegimos un punto de camino de la ruta previamente elegida como punto de camino activo.

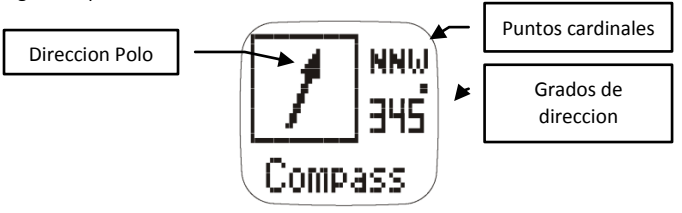
En las siguientes imágenes en la pantalla se indicarán, alternativo, los datos de navegación siguientes:

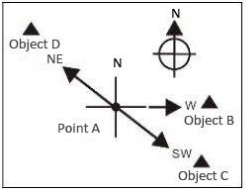
- Fecha y hora en que el punto de camino y la dirección fueron emitidos (muestra grado) hacia este punto de camino (requisito previo: recepción GPS)
- Grado de longitud y latitud del punto de camino

Después de elegir un punto de camino como el punto de camino activo, pulse el botón „VIEW” para volver a la pantalla de navegación.

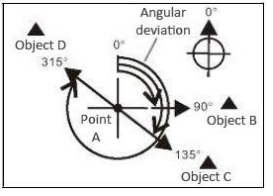
6.5 Modo de brújula

Pulse el botón „MODE” hasta llegar al modo de brújula. Esto se muestra en la siguiente pantalla:





Puntos Cardinales



Grados de dirección

	Puntos cardinales	Grados de dirección
N	Norte	349° - 11°
NNE	Norte - Norte Este	12° - 33°
NE	Norte Este	34° - 56°
ENE	Este - Norte Este	57° - 78°
E	Este	79° - 101°
ESE	Este - Sur Este	102° - 123°
SE	Sur Este	124° - 146°
SSE	Sur - Sur Este	147° - 168°
S	Sur	169° - 191°
SSV	Sur - Sur Oeste	192° - 213°
SV	Sur Oeste	214° - 236°
VSV	Oeste - Sur Oeste	237° - 258°
V	Oeste	259° - 281°
VNV	Oeste - Norte Oeste	282° - 303°
NV	Norte Oeste	304° - 326°
NNV	Norte - Norte Oeste	327° - 348°

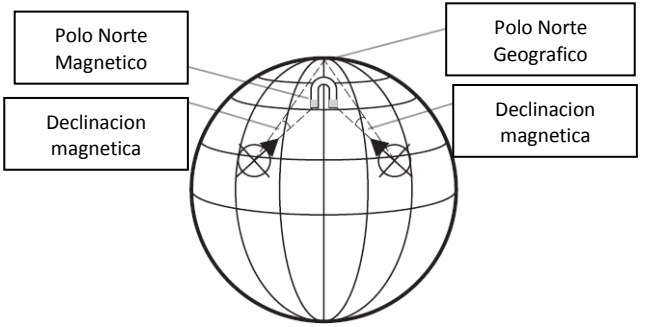
6.5.1 Calibración de la brújula

La brújula del reloj GPS debe ser calibrada:

- Cuando el reloj se utiliza por primera vez.
- Cuando la brújula muestra un lugar que no se identifica con el lugar donde se ha calibrado la brújula.
- Para calibrar la brújula, elige en el modo de ajuste el punto de menú „Configuración“ → „Sistema“ → „Brújula“ → „Calibración“.
- Sujete el reloj GPS en paralelo con el piso y gira hacia la derecha, hasta que aparezca „DONE” en la pantalla.

6.5.2 Indicación declinaciones

El reloj GPS muestra, como la mayoría de las brújulas magnéticas, hacia el Polo Norte magnético. Cualquier distancia en una mapa se refiere, sin embargo, al Polo Norte geográfico. A partir de aquí se nace un ángulo. Esto se llama desviación o declinación.



Para corregir esta declinación, se puede establecer en la brújula el grado de declinación. Este grado de desviación se indica en mapas como una desviación más oriental (E) o una desviación menos occidental (V).

Ejemplo 1:

Desviación de Oeste 23° y la brújula muestra 323° → 323° - 23° = 300°

Ejemplo 2:

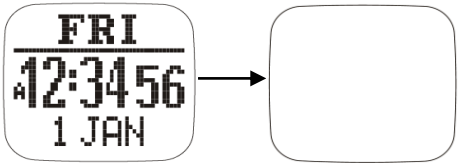
Desviación de Oeste 22° y la brújula muestra 278° → 278° - 22° = 300°

La mayoría de los mapas tienen una pequeña flecha que indica donde es el polo norte magnético, y qué tan grande es la desviación (que se indica en grados). Además, de uso es la página de Internet www.magnetic-declination.com, para encontrar la declinación de un lugar.

- Para indicar la declinación, elige en el modo de ajuste el punto de menú „Configuración" → „Sistema" → „Brújula" → „Declínate".
- Después establece la declinación.

7 El uso económico

El reloj GPS tiene un modo de utilización económica. De este modo, la luz se apaga, para prolongar la duración de vida de las baterías.
Para activar el uso económico pulsa en el modo de hora el botón „LAP/RESET" para aproximadamente 5 segundos. La pantalla se apagará. La configuración de diversos modos NO se perderá.



Luego, durante otros 5 segundos aproximadamente, vuelva a pulsar el botón „LAP/RESET", para salir del modo económico, y la pantalla se encenderá.

8 Luz de la pantalla

Al pulsar el botón „LUZ" la pantalla se iluminará durante unos 5 segundos.

Además, una luz de la pantalla permanente es posible. Para activar el llamado „Modo nocturno", pulsa y mantenga pulsado durante unos 5 segundos el botón „LUZ". Pulse brevemente el botón „LUZ", para salir de la luz nocturna. La luz de la pantalla desaparece después de unos 5 segundos.
Tenga en mente, sin embargo, que se consume más poder por la luz de la pantalla, por eso la batería estará vacía más pronto.

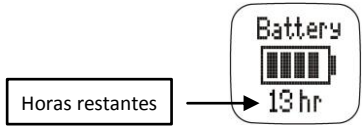
9 Carga de la batería, o cambio de la batería

9.1 Carga de la batería del reloj GPS

El reloj GPS tiene una batería de litio-polímero.

Mostrar nivel baterias

En el modo de hora pulse el botón „VIEW" hasta que aparezca el siguiente en la pantalla:



Una estimación de las horas restantes para utilizar la función GPS será mostrada en la pantalla. Cuando la batería está casi vacía, el símbolo siguiente se mostrará, y la función GPS y medición de frecuencia cardiaca serán desactivadas. La duración de operación de la batería es, mientras se utiliza el GPS, 14 horas, y mientras se utiliza el modo de hora aproximadamente 1 año.

Para evitar la corrosión, se recomienda secar los puntos de contacto del reloj GPS, antes de iniciar un proceso de carga.

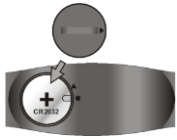
Para cargar la **batería,** haga lo siguiente:
Fije el clip del cable USB en el reloj GPS de acuerdo a la siguiente imagen y coloca el cable USB al puerto USB conectado a tu ordenador. La instalación de un driver para cargar la batería no es necesaria.

Durante el proceso de carga, el símbolo siguiente aparece en la pantalla:

La carga de una batería vacía tarda aproximadamente 2 horas.
Cuando la batería está completamente cargada, aparece el indicador de „batería llena".

9.2 Cambio de la batería de la cinta de pecho

Abra la tapa de la sección batería con una moneda, girando a la izquierda. Toma la batería vieja y coloque una nueva de 3V tipo CR2032. Preste atención que el polo positivo (+) está arriba. Vuelva a colocar la tapa de la sección batería y cerrarlo, girando al derecho. Preste atención que la tapa está perfectamente cerrada, y que agua no entra en la cinta de pecho.



10 Descarga de datos

runtastic Connect es un software para descargar los datos registrados acerca de su entrenamiento y para la plena evaluación de estos datos. La comunicación entre *runtastic Connect* y el reloj GPS funciona a través de un cable USB.

10.1 Descarga de archivos de instalación

El archivo de instalación para *runtastic Connect* y el driver USB necesario para que el reloj se pueden descargar de la siguiente página web:
www.runtastic.com/connect

10.2 Instalación runtastic Connect

1. Todavía no conecte el cable USB al ordenador.
2. Haga doble clic en los archivos de instalación para iniciar la instalación.
3. Siga las instrucciones del programa de instalación.

10.3 Instalación del driver para el cable USB

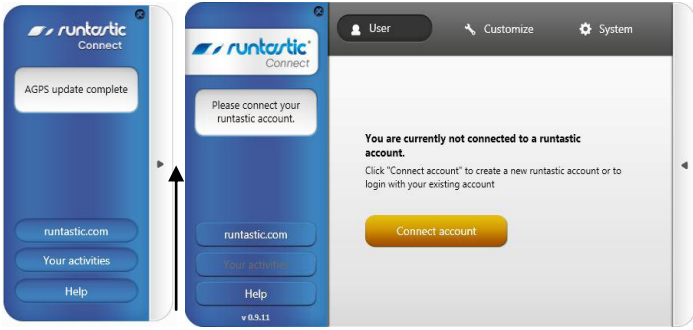
Durante la instalación de la programa *runtastic Connect,* el driver para el cable USB necesario para el reloj se instalará automáticamente en su ordenador.

Indicaciones:
No ofrecemos garantía para los daños a su ordenador.

10.4 Inicio runtastic Connect

A continuación encontrará toda la información necesaria para iniciar *runtastic Connect.*

1. Conecta el reloj GPS con el cable USB y conéctalo al puerto USB de su ordenador. *runtastic* Connect se inicia automáticamente con la iguiente ventana, inmediatamente después de conectarlo a su ordenador:

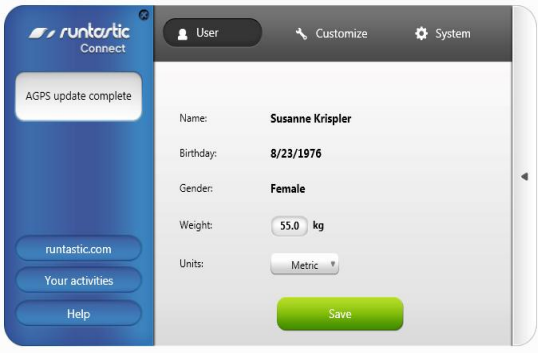


Pulse la flecha para abrir completamente la ventana.

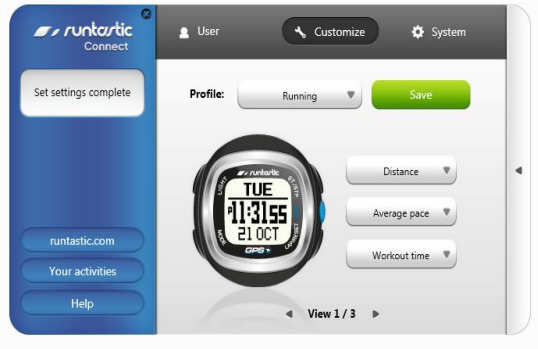
Para poder conectar la cuenta *runtastic,* simplemente pulse **"Connect Account" (Conectar cuenta)** - Conexión de la cuenta. Serás guiado automáticamente a la cuenta runtastic e registraras inmediatamente su usuario. Para crear un nombre de usuario siga las instrucciones que aparecen en esta página.

Puedes oscilar entre las siguientes ventanas:

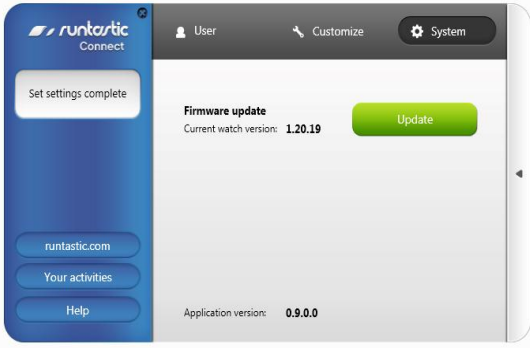
“User” (Usuario)



“Customize” (Configuración)



“System” (Sistema)



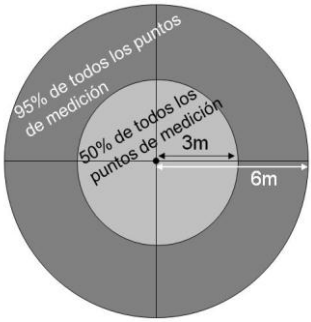
En cada ventana se pueden realizar cambios que se guardarán en el reloj tan pronto como usted pulse el botón „Guardar”.

11 Datos técnicos

Reloj GPS

Fuente de alimentación:	Batería de polímero-litio, 380 mAH, 3,7V
Exactitud GPS:	3 m CEP (50%) en condiciones de cielo despejado

La indicación exactitud se basa en la llamada CEP 50% (Probabilidad de Error Circular). Esto significa que, en el caso de una muy buena recepción de los satélites, 50% de todas las mediciones sean en un círculo con el rayo indicado de 3 m. También significa que la mitad de los puntos de medición están fuera de este rayo.
Pero aún así, 95% de todos los puntos de medición son en un circuito con un rayo doble. Casi todos los puntos son, en la situación de una buena recepción del satélite, dentro de un círculo con el rayo de 6 m.



La exactitud de determinar la posición

Cinta de pecho

Fuente de alimentación: 1 batería de litio (3V, CR2032)

Frecuencia de la transmisión de la cinta de pecho al reloj GPS: 2,4 GHz

12 Declaración de conformidad

R&TTE Directiva 1999/5/CE:

Breve texto de la declaración de conformidad: A través de este, Krippl-Watches, declara que el reloj GPS (Art.-No. RUNGPS1, Tipo: D02I280), y la cinta de pecho (Art.-no. RUNGSPS1, Tipo: T00018D) están en acuerdo con las condiciones básicas y las disposiciones aplicables de la Directiva 1999/5/CE.

El texto completo de la declaración de conformidad se puede descargar de nuestra página de Internet www.runtastic.com.

13 FAQ/Solución de problemas

Antes de quejarse del reloj GPS, verifica si las baterías están cargadas y, eventualmente, cárgalos. También, verifica las baterías en la cinta de pecho y, eventualmente, cámbialos.

Me gustaría iniciar el entrenamiento, ¿por qué el reloj GPS no muestra la velocidad?
Importante para la recepción rápida del GPS es que el reloj está quieto y en silencio. Antes de comenzar correr, o antes del viaje, inicie su reloj GPS, en espacio libre, con una vista libre del cielo (por ejemplo, en la jamba de la ventana o en el techo del coche) y comienza la búsqueda de satélites. Además respeta el punto 5 „Información general acerca de la recepción GPS" en las instrucciones de funcionamiento.

¿Qué significa el „GPS lost" en la pantalla?
El „GPS lost" mostrado en la pantalla del reloj GPS significa que no recibe un señal de GPS o todas las señales de los satélites se han perdido. Para ello véase el punto 6.3.3. „Entrenamiento" en las instrucciones de funcionamiento.

¿Por qué no puedo ver nada en la pantalla?
¿Por qué no funciona la luz de la pantalla?
Verifica si las baterías están cargadas y, eventualmente, cárgalos. Sin embargo, si no hay nada que se muestra en la pantalla, por favor póngase en contacto con el servicio.

¿Por qué la pantalla es negra, las pantallas no se pueden leer?
Esto es causado por la acción directa de los rayos del sol o la temperatura demasiado alta del medio ambiente. Deja el reloj GPS a refrescarse, entonces la pantalla volverá ser legible.

La pantalla reacciona lentamente, ¿por qué?
Es la temperatura por debajo de 0° C? Cuando la temperatura se elevará por encima de 0° C, la pantalla será normal de nuevo. Los datos guardados no se perderán.

¿Cuánto tiempo dura la batería del reloj GPS?
La duración de operación de la batería es, mientras que usamos el GPS, 14 horas, y en el modo de hora aproximadamente 1 año.

No muestra mi velocidad real, ¿por qué?
Verifica si hay suficiente señal GPS.

¿Por qué el reloj GPS muestra una cierta velocidad, si no camino/conduzco?
Esto depende de la exactitud de determinación de la posición y los intervalos de medición del reloj GPS. Véase el siguiente párrafo, respectivamente el exactitud del reloj GPS.

¿Cómo exacto es el reloj GPS?
La exactitud depende de la recepción de satélites. La indicación de exactitud se basa en la llamada CEP 50% (Probabilidad de Error Circular). Esto significa que, en el caso de una muy buena recepción de los satélites, 50% de todas las mediciones sean en un círculo con el rayo indicado de 3 m. También significa que la mitad de los puntos de medición están fuera de este rayo. Pero aún así, 95% de todos los puntos de medición son en un circuito con un rayo doble. Casi todos los puntos son, en la situación de una buena recepción del satélite, dentro de un círculo con el rayo de 6 m.

La carga de la batería del reloj GPS no funciona, ¿por qué?
Asegúrese de que el puerto USB donde está conectado el reloj GPS lleva energía.
La instalación de un driver para cargar la batería no es necesaria.
Si hay problemas mientras se carga el reloj GPS, verifica los puntos de contacto en la parte trasera del reloj. Si estos fueron contaminados por

depósitos de soldadura o escamas de piel, límpielos con un objeto metálico agudo. (Por ejemplo unas pinzas).

¿Por qué en bicicleta, se muestra una velocidad diferente de la velocidad del ordenador de bicicleta?

No utilice al mismo tiempo el ordenador de ondas de radio de la bicicleta con el reloj GPS. Las señales de sensores del ordenador de bicicleta pueden alterar el reloj GPS. Por lo tanto, puedes obtener pantallas falsas.

¿Pueden un teléfono móvil y el reloj GPS ser montadas juntas en la rama de la bicicleta?

No se recomienda, debido a las alteraciones que pueden aparecer (de radio).

¿Para qué tipo de deportes es el reloj GPS apropiado?

Para los deportes al aire libre como correr, ciclismo, caminatas, navegación, esquí, etc.

¿Puedo usar el reloj GPS para mediciones propiedades, casas, etc.?

El ordenador deportes GPS sólo se utiliza para actividades de tiempo libre / pasatiempo. No utilice el reloj GPS cuando las medidas necesitan una precisión profesional.

Para escaladas, trekking, ciclismo, etc. tendré sólo que usar el reloj GPS en lugar de mapas y brújula?

El reloj GPS ha sido diseñado para completar otras formas de navegación, por ejemplo, mapas, brújulas. No sustituye a éstos por completo. No utilice el reloj GPS como la sola ayuda de navegación.

14 Garantía

Por este producto ofrecemos 24 meses de garantía. La garantía comienza a partir de la fecha de compra (boleto d e caja, recibo). Durante este período, vamos a eliminar los daños causados por errores materiales o de operación, con la excepción: baterías, uso inadecuado, caídas, colisiones, etc.

En caso de reclamación, rogamos se pongan en contacto con:

Para Alemania y Austria: service@runtastic.com
Para los demás países:
Diríjanse a los distribuidores autorizados o al establecimiento en que hayan adquirido el producto.

www.runtastic.com

runtastic®
makes sports funtastic